

Gjelder fra 01.08.2006

Gjelder til 31.07.2018



Utgått

## Formål

Ungdommens valg av idretts- og friluftaktiviteter er i stadig endring. I dagens ungdomskultur finner vi tradisjonelle idretter sammen med nyere og mer moderne idretter og aktiviteter. Gode vaner for fysisk aktivitet i ungdomsårene har positiv effekt på den enkeltes levevaner og helse. Programfaget breddeidrett er et tilbud til ungdom som ønsker allsidig aktivitet der de kan tilegne seg kunnskap om og ferdigheter i flere forskjellige idretter og aktiviteter.

Opplæringen i programfaget breddeidrett skal gi ungdom muligheter til egenutvikling gjennom bred og allsidig aktivitets- og idrettserfaring. Opplæringen skal skape opplevelser som styrker den enkeltes selvtillit og selvfølelse, og gi innsikt i og forståelse for betydningen av å være i god fysisk form. I tillegg er basistrening og fysisk aktivitet og helse sentrale tema. Opplæringen skal videre bidra til kunnskap om hvordan en gjennom allsidig og variert kroppsbruk kan utvikle og holde kroppen ved like. Dette kan være viktige bidrag til å forstå sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse. Opplæringen skal utvikle evnen til å verdsette andres innsats.

Opplæringen i programfaget skal bidra til å utdanne aktive og bevisste ungdommer til ressurspersoner i lokale idrettsmiljøer. Aktivitetene skal gi utfordring, spenning, glede og mestring, og bidra til opplevelser og samhold i fellesskap med andre.

## Struktur

Programfaget er strukturert i tre hovedområder. Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng.

### Oversikt over hovedområdene:

Fag	Hovedområder		
Breddeidrett 1	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Fysisk aktivitet og helse
Breddeidrett 2	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Fysisk aktivitet og helse
Breddeidrett 3	Idrettsaktiviteter	Basistrening	Fysisk aktivitet og helse

## Hovedområder

Hovedområdet omfatter idretter og aktiviteter fra ulike kulturer som blir drevet individuelt og i grupper. Krav og regler knyttet til idrettsaktivitetene, systematisk ferdighetsutvikling og utvikling av sosiale ferdigheter inngår i hovedområdet.

Hovedområdet omfatter allsidig utvikling av utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet, bevegelighet, koordinasjon og psykiske egenskaper som er grunnleggende for ferdighetsutvikling i ulike idretter og aktiviteter.

Hovedområdet omfatter helsefremmende aktiviteter for ulike målgrupper, og planlegging og gjennomføring av trening for å etablere sunne og varige vaner.

## Timetall

Timetallet er oppgitt i 60 minutters enheter.

Breddeidrett 1: 140 årstimer

Breddeidrett 2: 140 årstimer

Breddeidrett 3: 140 årstimer

## Grunnleggende ferdigheter

Grunnleggende ferdigheter er integrert i kompetansemålene der de bidrar til utvikling av og er en del av fagkompetansen. I idrettsfag forstås grunnleggende ferdigheter slik:

*Å kunne uttrykke seg muntlig* i idrettsfag innebærer å formulere spørsmål, delta i meningsutveksling, debatter og diskusjoner, gjengi fakta og forklare årsakssammenhenger. Videre handler det om å beskrive og forklare teknikker, ferdigheter, treningsmetoder, opplevelser og erfaringer i idrett og friluftsliv, og anvende aktuell terminologi for å utvikle kommunikative ferdigheter. Disse ferdighetene omfatter også å forklare, instruere, veilede, oppmuntre, gi tilbakemelding, gi muntlige beskjeder og gjøre muntlige henvendelser og forespørslers.

*Å kunne uttrykke seg skriftlig* i idrettsfag innebærer å utarbeide treningsplaner og treningsdagbøker og vurdere eget treningsarbeid i tilknytning til idrett og friluftsliv. Videre handler det om å skrive ulike typer tekster til bruk ved muntlig framføring og presentasjon. Det omfatter også å lage skriftlige forespørslers, henvendelser, innbydelser og program og å skrive referat fra møter, stevner og kamper.

*Å kunne lese* i idrettsfag innebærer å forstå ulike former for faglitteratur, skjønnlitteratur, aviser, offentlige dokumenter, andre skriftlige kilder og databasert informasjon som handler om fagområdene innenfor utdanningsprogrammet.

*Å kunne regne* i idrettsfag innebærer å måle og beregne intensitet og å lage tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger for å visualisere innhentet data fra trening og konkurranser. Ved bruk av kart og kompass handler det om å beregne avstand og høydeforskjeller. Det omfatter også å tolke tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger og bruke det i egne framstillinger og presentasjoner. I forbindelse med ulike typer arrangement handler det om å lage kampoppsett og resultatlisters, beherske tidtaking og poengberegning, og beregne inntekter og utgifter.

*Å kunne bruke digitale verktøy* i idrettsfag innebærer å bruke PC til arbeid med treningsplanlegging, og å bruke andre digitale verktøy for å framskaffe, dokumentere og presentere data fra treningsarbeid. Det omfatter også innhenting av kilder og informasjon fra ulike databaser. I forbindelse med stevner og kamper handler det om bruk av tidtakersystem og resultatservice og bruk av videoopptak og digitale bilder.

## Kompetansemål

### Idrettsaktiviteter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- demonstrere ferdigheter i minst én lagidrett og én individuell idrettsaktivitet
- anvende regler og normer innenfor de valgte idrettene
- gjennomføre ulike leikaktiviteter
- gjennomføre rytmiske aktiviteter til musikk
- vise evne til forpliktende samarbeid og fair play

### Basistrening

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjennomføre trening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- planlegge, gjennomføre og vurdere basistreningsøkter

## Fysisk aktivitet og helse

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- gjennomføre helsefremmende trening og trening som kan forebygge skader
- forklare hvordan ulike treningsformer påvirker hjerte- og karsystemet og muskel- og skjelettsystemet

## Idrettsaktiviteter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- videreutvikle ferdigheter i to valgte idrettsaktiviteter
- anvende regler og normer innenfor de valgte idrettsaktivitetene
- anvende leikaktiviteter i trening
- vise ferdigheter i rytmiske aktiviteter

## Basistrening

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- utarbeide, gjennomføre og vurdere en periodeplan for å utvikle fysiske, psykiske og koordinative egenskaper

## Fysisk aktivitet og helse

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- planlegge og gjennomføre helsefremmende trening og trening som kan forebygge skader
- vurdere hvordan ulike idrettsaktiviteter påvirker hjerte- og karsystemet og muskel- og skjelettsystemet

## Idrettsaktiviteter

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- mestre ferdigheter i to valgte idrettsaktiviteter
- gjøre rede for og praktisere regelverk i tilknytning til de valgte idrettsaktivitetene
- skape egne kombinasjoner av rytmiske aktiviteter
- praktisere ulike former for uteaktiviteter

## Basistrening

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- utarbeide en årsplan med sikte på egenutvikling av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- gjennomføre og vurdere basistrening med utgangspunkt i årsplanen

## Fysisk aktivitet og helse

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne*

- anvende grunnleggende treningsprinsipper og gjøre rede for betydningen av restitusjon
- planlegge, gjennomføre og vurdere lek og andre helsefremmende aktiviteter rettet mot ulike målgrupper

## Vurdering

Bestemmelser for sluttvurdering:

### **Standpunktvurdering**

Fag	Ordning
Breddeidrett 1	Elevene skal ha en standpunkt karakter.
Breddeidrett 2	Elevene skal ha en standpunkt karakter.
Breddeidrett 3	Elevene skal ha en standpunkt karakter.

### **Eksamen for elever**

Fag	Ordning
Breddeidrett 1	Elevene kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Breddeidrett 2	Elevene kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Breddeidrett 3	Elevene kan trekkes ut til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

### **Eksamen for privatister**

Fag	Ordning
Breddeidrett 1	Privatistene skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Breddeidrett 2	Privatistene skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.
Breddeidrett 3	Privatistene skal opp til en muntlig-praktisk eksamen. Eksamen blir utarbeidet og sensurert lokalt.

De generelle bestemmelsene om vurdering er fastsatt i forskrift til opplæringslova.